

LAMPIRAN



The logo of Universitas Koesoema Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized figure of a person with arms raised, holding a book. The text "UNIVERSITAS KOESOEMA" is written along the top inner edge, and "SOEGIJAPRANATA" is written along the bottom inner edge.

LAMPIRAN A

Data Try Out

- A-1 DATA *TRY OUT* KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS
- A-2 DATA *TRY OUT* KECERDASAN EMOSIONAL



LAMPIRAN A-1

Data Try Out

KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS



LAMPIRAN A-2

Data Try Out
KECERDASAN EMOSIONAL

The logo of Universitas Katolik Soegijapranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized black and white emblem featuring a cross at the top, a central figure, and an open book at the bottom. The text "UNIVERSITAS KATOLIK" is written in a semi-circle at the top, and "SOEGIJAPRANATA" is written in a semi-circle at the bottom.

LAMPIRAN B

Uji Validitas dan Reliabilitas

- B-1 SKALA KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN KELAS
- B-2 SKALA KECERDASAN EMOSIONAL



LAMPIRAN B-1

Uji Validitas dan Reliabilitas
Skala

KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS



LAMPIRAN B-2

Uji Validitas dan Reliabilitas
Skala
KECERDASAN EMOSIONAL

The logo of Universitas Seogi Japranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized emblem featuring a book at the base, two symmetrical wing-like or flame-like shapes rising from it, and a small crown or star at the top. The text "UNIVERSITAS SEOGI JAPRANATA" is written in a circular path around the central emblem.

LAMPIRAN C

Skala Penelitian

- C-1 SKALA KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS
- C-2 SKALA KECERDASAN EMOSIONAL



LAMPIRAN C-1

Skala
KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS



LAMPIRAN C-2

Skala
KECERDASAN EMOSIONAL

The logo of Universitas Kujang Soegijapranata is a yellow shield-shaped emblem with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized figure of a person with arms raised, holding a book. The text "UNIVERSITAS KUJANG" is written in a semi-circle at the top, and "SOEGIJAPRANATA" is written in a semi-circle at the bottom.

LAMPIRAN D

Data Penelitian

- D-1 DATA PENELITIAN KECEMASAN BERBICARA DI
DEPAN KELAS
- D-2 DATA PENELITIAN KECERDASAN EMOSIONAL



LAMPIRAN D-1

Data Penelitian

SKALA KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS



LAMPIRAN D-2

Data Penelitian
SKALA KECERDASAN EMOSIONAL

The logo of Universitas Seogi Japranata is a yellow shield with a scalloped border. Inside the shield, there is a stylized white lotus flower with yellow outlines, positioned above an open book. The text "UNIVERSITAS SEOGI JAPRANATA" is written in yellow capital letters around the inner border of the shield.

LAMPIRAN E

Uji Asumsi

E-1 UJI NORMALITAS
E-2 UJI LINIERITAS



LAMPIRAN E-1

Uji Asumsi
UJI NORMALITAS



LAMPIRAN E-2

Uji Asumsi
UJI LINIERITAS



LAMPIRAN F

Analisis Data
HASIL KORELASI *PRODUCT MOMENT*

LAMPIRAN G

Surat Ijin Penelitian dan
Bukti Penelitian

G-1 SURAT IJIN PENELITIAN

G-2 BUKTI PENELITIAN





LAMPIRAN G-1

Surat Ijin Penelitian



LAMPIRAN G-2

Bukti Penelitian

ITEM KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

1. Fisiologis

Favorabel :

1. Jantung saya berdebar kencang bila mulai berbicara di depan kelas. 1
2. Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi presentasi kuliah. 9 (5)
3. Menjelang presentasi dihadapan orang, nafas saya merasa sesak. 13 (9)

Unfavorabel :

1. Ketika nama saya dipanggil untuk berbicara di depan kelas, irama nafas saya tetap teratur. 2
2. Perut saya baik-baik saja meskipun menjelang presentasi. 6
3. Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun menjelang presentasi. 14 (10)

2. Psikologis

Favorabel :

1. Perasaan saya menjadi takut saat harus mengemukakan pendapat di depan kelas / orang banyak. 3
2. Saya mendadak tidak bisa konsentrasi dengan apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan kelas. 7
3. Bila membayangkan besok saya harus berbicara di depan kelas, perasaan saya gelisah. 11

Unfavorabel :

1. Saya tetap tenang ketika harus berbicara di depan kelas. 4
2. Perasaan saya tetap rileks meskipun para pendengar banyak yang mengajukan pertanyaan. 8
3. Pembicaraan saya di depan kelas dapat berjalan lancar tanpa tersendat-sendat. 16 (12)

Gejala-gejala Kecemasan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total Item Valid
Fisiologis	1, 9(5), 13(9)	2,6, 14(10)	6
Psikologis	3,7,11	4,8, 16(12)	6
Total Item Valid	6	6	12



ITEM KECERDASAN EMOSIONAL

- 1. Mengenali emosi diri**, kepekaan terhadap perasaan dan mampu memahami diri.

Favorabel :

1. Saya mengenal perubahan perasaan saya. 1
2. Bila saya sedang sedih, saya tahu alasannya. 11

Unfavorabel :

1. Saya mudah merasa khawatir tanpa alasan yang jelas. 2
2. Ketika sesuatu terjadi pada saya, saya sering tidak tahu bagaimana suasana hati saya saat itu. 12

- 2. Mengelola emosi diri**, mampu menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkap dengan tepat. Orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan terus mengalami kesedihan dan terus menyesali kegagalannya, sedangkan mereka yang mampu mengelola emosinya akan segera bangkit dari kegagalan yang menimpanya.

Favorabel :

1. Meskipun perasaan saya kacau, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan. 13 (3)
2. Meskipun saya sedang marah, saya masih bisa berpikir dulu sebelum melampiaskannya. 23 (13)

Unfavorabel :

1. Saya tidak dapat mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada orang lain. 4
2. Bila saya kesal, saya cenderung mendiamkan semua orang disekitar saya. 24 (14)

- 3. Memotivasi diri**, kemampuan ini melibatkan rasa antusias, percaya diri dan optimisme.

Favorabel:

1. Meskipun sedang mengalami masalah, saya tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu. 5
2. Setiap hari saya selalu mengawali pagi dengan perasaan yakin bahwa saya dapat menjalankan aktivitas pada hari itu dengan baik. 15

Unfavorabel :

1. Saya merasa tidak berdaya meskipun banyak orang yang mendukung saya. 16 (6)
2. Kegagalan biasanya membuat saya menjadi tidak memiliki semangat lagi. 26 (16)

- 4. Mengenali emosi orang lain**, mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Kemampuan ini dikenal juga dengan sebutan empati

Favorabel:

1. Saya dapat merasakan perasaan yang dialami orangtua saya. 7
2. Saya ikut senang jika ada saudara yang mendapat keberuntungan. 17

Unfavorabel :

1. Saya tidak mempertimbangkan perasaan orang lain dalam bertindak. 8
2. Saya tetap mengajak bercanda ketika teman saya sedang murung. 18
3. Perasaan saya biasa saja ketika ada orang lain yang sedang bersedih. 28(20)

- 5. Membina hubungan dengan orang lain**, mampu untuk membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi, dan membuat orang lain merasa nyaman serta dapat menjadi pendengar yang baik.

Favorabel:

1. Saya berupaya membina hubungan baik dengan orang yang baru saya kenal. 9
2. Saya biasanya memulai berkenalan dengan orang baru. 19
3. Saya berusaha untuk tidak menyakiti orang lain, meskipun telah menyinggung perasaan saya. 29 (21)

Unfavorabel :

1. Saya tidak suka berkumpul dengan teman-teman hanya untuk mengobrol. 20 (10)

Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total Item Valid
Mengenali emosi diri	1,11	2,12	4
Mengelola emosi	13 (3), 23(13)	4, 24(14)	4
Memotivasi diri	5,15	16(6), 26(16)	4
Mengenali emosi orang lain	7,17	8,18, 28(20)	5
Membina hubungan dengan orang lain	9,19, 29(21)	20(10)	4
Total Item Valid	11	10	21

Nomer :
Fakultas :
Semester :

Dengan Hormat,

Disela-sela kesibukan Anda, perkenankanlah saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala yang tersedia. Skala ini dibuat dalam rangka memenuhi kelengkapan dari penelitian skripsi yang menjadi tugas akhir guna meraih gelar kesarjanaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semua jawaban dan identitas Anda saya jamin kerahasiaannya dan jawaban yang Anda berikan hanya digunakan untuk penelitian.

Hormat saya,

(Nicolas Angga R.)

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Jawablah semua nomor dan usahakan jangan ada yang terlewatkan.
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban adalah benar jika diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

SS : jika Anda SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

S : jika Anda SESUAI dengan pernyataan yang ada.

TS : jika Anda TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

STS : jika Anda SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

5. Periksalah kembali semua pernyataan tersebut dan pastikan telah diberi tanda (X) semua.
6. Jika Anda merasa bahwa jawaban yang Anda berikan salah dan Anda ingin mengganti dengan jawaban yang lain, maka Anda dapat langsung mencoret dengan memberikan tanda dua garis horisontal (=) pada pilihan jawaban yang salah dan memberikan tanda silang (X) pada pilihan Anda yang benar atau yang baru. Contoh :

SS	S	TS	STS
SS	S	TS	STS

Selamat Mengerjakan

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar kencang bila mulai berbicara di depan kelas.	SS	S	TS	STS
2	Ketika nama saya dipanggil untuk berbicara di depan kelas, irama nafas saya tetap teratur.	SS	S	TS	STS
3	Perasaan saya menjadi takut saat harus mengemukakan pendapat di depan kelas / orang banyak.	SS	S	TS	STS
4	Saya tetap tenang ketika harus berbicara di depan kelas.	SS	S	TS	STS
5	Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi presentasi kuliah.	SS	S	TS	STS
6	Perut saya baik-baik saja meskipun menjelang presentasi.	SS	S	TS	STS
7	Saya mendadak tidak bisa konsentrasi dengan apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan kelas.	SS	S	TS	STS
8	Perasaan saya tetap rileks meskipun para pendengar banyak yang mengajukan pertanyaan.	SS	S	TS	STS
9	Menjelang presentasi dihadapan orang, nafas saya merasa sesak.	SS	S	TS	STS
10	Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun menjelang presentasi.	SS	S	TS	STS
11	Bila membayangkan besok saya harus berbicara di depan kelas, perasaan saya gelisah.	SS	S	TS	STS
12	Pembicaraan saya di depan kelas dapat berjalan lancar tanpa tersendat-sendat.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA					

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengenal perubahan perasaan saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya mudah merasa khawatir tanpa alasan yang jelas.	SS	S	TS	STS
3	Meskipun perasaan saya kacau, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan.	SS	S	TS	STS
4	Saya tidak dapat mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada orang lain.	SS	S	TS	STS
5	Meskipun sedang mengalami masalah, saya tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu.	SS	S	TS	STS
6	Saya merasa tidak berdaya meskipun banyak orang yang mendukung saya.	SS	S	TS	STS
7	Saya dapat merasakan perasaan yang dialami orangtua saya.	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak mempertimbangkan perasaan orang lain dalam bertindak.	SS	S	TS	STS
9	Saya berupaya membina hubungan baik dengan orang yang baru saya kenal.	SS	S	TS	STS
10	Saya tidak suka berkumpul dengan teman-teman hanya untuk mengobrol.	SS	S	TS	STS
11	Bila saya sedang sedih, saya tahu alasannya.	SS	S	TS	STS
12	Ketika sesuatu terjadi pada saya, saya sering tidak tahu bagaimana suasana hati saya saat itu.	SS	S	TS	STS
13	Meskipun saya sedang marah, saya masih bisa berpikir dulu sebelum melampiaskannya.	SS	S	TS	STS
14	Bila saya kesal, saya cenderung mendinginkan semua orang disekitar saya.	SS	S	TS	STS
15	Setiap hari saya selalu mengawali pagi dengan perasaan yakin bahwa saya dapat menjalankan aktivitas pada hari itu dengan baik.	SS	S	TS	STS
16	Kegagalan biasanya membuat saya menjadi tidak memiliki semangat lagi.	SS	S	TS	STS
17	Saya ikut senang jika ada saudara yang mendapat keberuntungan.	SS	S	TS	STS
18	Saya tetap mengajak bercanda ketika teman saya sedang murung.	SS	S	TS	STS
BUKA HALAMAN BERIKUTNYA, TERIMA KASIH					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
19	Saya biasanya memulai berkenalan dengan orang baru.	SS	S	TS	STS
20	Perasaan saya biasa saja ketika ada orang lain yang sedang bersedih.	SS	S	TS	STS
21	Saya berusaha untuk tidak menyakiti orang lain, meskipun telah menyinggung perasaan saya.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					



ITEM KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

1. Fisiologis

Favorabel :

1. Jantung saya berdebar kencang bila mulai berbicara di depan kelas. 1
2. Ketika sudah berada dihadapan orang banyak dan saya harus berbicara, tiba-tiba lutut saya menjadi lemas. 5
3. Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi presentasi kuliah. 9
4. Menjelang presentasi dihadapan orang, nafas saya merasa sesak. 13

Unfavorabel :

1. Ketika nama saya dipanggil untuk berbicara di depan kelas, irama nafas saya tetap teratur. 2
2. Perut saya baik-baik saja meskipun menjelang presentasi. 6
3. Badan saya tetap rileks saat berbicara di suatu forum diskusi. 10
4. Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun menjelang presentasi. 14

2. Psikologis

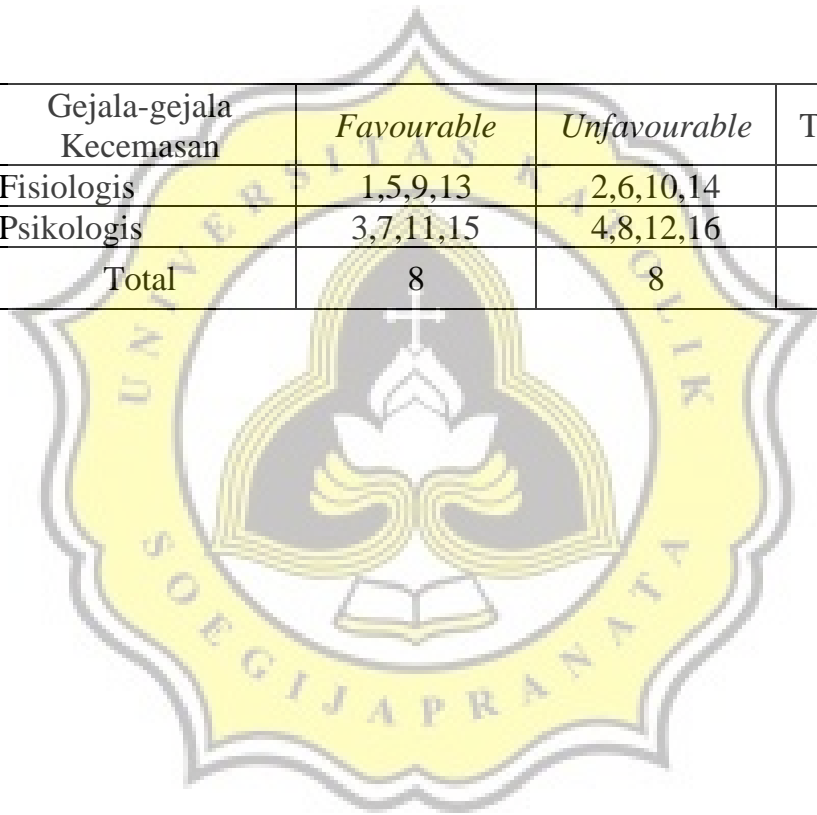
Favorabel :

1. Perasaan saya menjadi takut saat harus mengemukakan pendapat di depan kelas / orang banyak. 3
2. Saya mendadak tidak bisa konsentrasi dengan apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan kelas. 7
3. Bila membayangkan besok saya harus berbicara di depan kelas, perasaan saya gelisah. 11
4. Meskipun sudah menguasai materi yang akan dipresentasikan, namun saya tetap grogi. 15

Unfavorabel :

1. Saya tetap tenang ketika harus berbicara di depan kelas. 4
2. Perasaan saya tetap rileks meskipun para pendengar banyak yang mengajukan pertanyaan. 8
3. Meskipun harus berbicara di depan kelas, saya tetap dapat berkonsentrasi. 12
4. Pembicaraan saya di depan kelas dapat berjalan lancar tanpa tersendat-sendat. 16

Gejala-gejala Kecemasan	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Fisiologis	1,5,9,13	2,6,10,14	8
Psikologis	3,7,11,15	4,8,12,16	8
Total	8	8	16



ITEM KECERDASAN EMOSIONAL

- 1. Mengenali emosi diri**, kepekaan terhadap perasaan dan mampu memahami diri.

Favorabel :

1. Saya mengenal perubahan perasaan saya. 1
2. Bila saya sedang sedih, saya tahu alasannya. 11
3. Setiap saya gelisah, saya tahu apa penyebabnya. 21

Unfavorabel :

1. Saya mudah merasa khawatir tanpa alasan yang jelas. 2
2. Ketika sesuatu terjadi pada saya, saya sering tidak tahu bagaimana suasana hati saya saat itu. 12
3. Saya sering tidak menyadari saat saya ingin marah. 22

- 2. Mengelola emosi diri**, mampu menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkap dengan tepat. Orang yang tidak mampu mengelola emosinya akan terus mengalami kesedihan dan terus menyesali kegagalannya, sedangkan mereka yang mampu mengelola emosinya akan segera bangkit dari kegagalan yang menimpanya.

Favorabel :

1. Saya mampu mengungkapkan perasaan ketika ada teman yang menyinggung perasaan saya tanpa disertai kemarahan. 3
2. Meskipun perasaan saya kacau, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan. 13
3. Meskipun saya sedang marah, saya masih bisa berpikir dulu sebelum melampiaskannya. 23

Unfavorabel :

1. Saya tidak dapat mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada orang lain.

2. Ketika perasaan saya tersinggung saat berada di forum, saya cenderung mengeluarkan kemarahan. 14
3. Bila saya kesal, saya cenderung mendiamkan semua orang disekitar saya. 24

3. Memotivasi diri, kemampuan ini melibatkan rasa antusias, percaya diri dan optimisme.

Favorabel :

1. Meskipun sedang mengalami masalah, saya tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu. 5
2. Setiap hari saya selalu mengawali pagi dengan perasaan yakin bahwa saya dapat menjalankan aktivitas pada hari itu dengan baik. 15
3. Saya biasanya bangkit dari kegagalan saya sesegera mungkin. 25

Unfavorabel :

1. Banyaknya kritikan dari orang lain dapat menurunkan semangat saya. 6
2. Saya merasa tidak berdaya meskipun banyak orang yang mendukung saya. 16
3. Kegagalan biasanya membuat saya menjadi tidak memiliki semangat lagi. 26

4. Mengenali emosi orang lain, mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Kemampuan ini dikenal juga dengan sebutan empati

Favorabel :

1. Saya dapat merasakan perasaan yang dialami orangtua saya. 7
2. Saya ikut senang jika ada saudara yang mendapat keberuntungan. 17
3. Jika ada teman yang sedang berkeluh-kesah, saya mau mendengarnya. 27

Unfavorabel :

1. Saya tidak mempertimbangkan perasaan orang lain dalam bertindak. 8

2. Saya tetap mengajak bercanda ketika teman saya sedang murung. 18
3. Perasaan saya biasa saja ketika ada orang lain yang sedang bersedih. 28

5. Membina hubungan dengan orang lain, mampu untuk membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi, dan membuat orang lain merasa nyaman serta dapat menjadi pendengar yang baik.

Favorabel:

1. Saya berupaya membina hubungan baik dengan orang yang baru saya kenal. 9
2. Saya biasanya memulai berkenalan dengan orang baru. 19
3. Saya berusaha untuk tidak menyakiti orang lain, meskipun telah menyinggung perasaan saya. 29

Unfavorabel :

1. Hanya pada sedikit orang saya merasa nyaman. 10
2. Saya tidak suka berkumpul dengan teman-teman hanya untuk mengobrol. 20
3. Saya akan tetap diam jika tidak disapa lebih dahulu. 30

Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Total
Mengenali emosi diri	1,11,21	2,12,22	6
Mengelola emosi	3,13,23	4,14,24	6
Memotivasi diri	5,15,25	6,16,26	6
Mengenali emosi orang lain	7,17,27	8,18,28	6
Membina hubungan dengan orang lain	9,19,29	10,20,30	6
Total	15	15	30

Nomer :
Fakultas :
Semester :

Dengan Hormat,

Disela-sela kesibukan Anda, perkenankanlah saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala yang tersedia. Skala ini dibuat dalam rangka memenuhi kelengkapan dari penelitian skripsi yang menjadi tugas akhir guna meraih gelar kesarjanaan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Semua jawaban dan identitas Anda saya jamin kerahasiaannya dan jawaban yang Anda berikan hanya digunakan untuk penelitian.

Hormat saya,

(Nicolas Angga R.)

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Jawablah semua nomor dan usahakan jangan ada yang terlewatkan.
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban adalah benar jika diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

SS : jika Anda SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

S : jika Anda SESUAI dengan pernyataan yang ada.

TS : jika Anda TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

STS : jika Anda SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

5. Periksalah kembali semua pernyataan tersebut dan pastikan telah diberi tanda (X) semua.
6. Jika Anda merasa bahwa jawaban yang Anda berikan salah dan Anda ingin mengganti dengan jawaban yang lain, maka Anda dapat langsung mencoret dengan memberikan tanda dua garis horisontal (=) pada pilihan jawaban yang salah dan memberikan tanda silang (X) pada pilihan Anda yang benar atau yang baru. Contoh :

SS	S	TS	STS
SS	S	TS	STS

Selamat Mengerjakan

SKALA 1

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdebar kencang bila mulai berbicara di depan kelas.	SS	S	TS	STS
2	Ketika nama saya dipanggil untuk berbicara di depan kelas, irama nafas saya tetap teratur.	SS	S	TS	STS
3	Perasaan saya menjadi takut saat harus mengemukakan pendapat di depan kelas / orang banyak.	SS	S	TS	STS
4	Saya tetap tenang ketika harus berbicara di depan kelas.	SS	S	TS	STS
5	Ketika sudah berada dihadapan orang banyak dan saya harus berbicara, tiba-tiba lutut saya menjadi lemas.	SS	S	TS	STS
6	Perut saya baik-baik saja meskipun menjelang presentasi.	SS	S	TS	STS
7	Saya mendadak tidak bisa konsentrasi dengan apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan kelas.	SS	S	TS	STS
8	Perasaan saya tetap rileks meskipun para pendengar banyak yang mengajukan pertanyaan.	SS	S	TS	STS
9	Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi presentasi kuliah.	SS	S	TS	STS
10	Badan saya tetap rileks saat berbicara di suatu forum diskusi.	SS	S	TS	STS
11	Bila membayangkan besok saya harus berbicara di depan kelas, perasaan saya gelisah.	SS	S	TS	STS
12	Meskipun harus berbicara di depan kelas, saya tetap dapat berkonsentrasi.	SS	S	TS	STS
13	Menjelang presentasi dihadapan orang, nafas saya merasa sesak.	SS	S	TS	STS
14	Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun menjelang presentasi.	SS	S	TS	STS
15	Meskipun sudah menguasai materi yang akan dipresentasikan, namun saya tetap grogi.	SS	S	TS	STS
16	Pembicaraan saya di depan kelas dapat berjalan lancar tanpa tersendat-sendat.	SS	S	TS	STS

TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA

SKALA 2

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya mengenal perubahan perasaan saya.	SS	S	TS	STS
2	Saya mudah merasa khawatir tanpa alasan yang jelas.	SS	S	TS	STS
3	Saya mampu mengungkapkan perasaan ketika ada teman yang menyinggung perasaan saya tanpa disertai kemarahan.	SS	S	TS	STS
4	Saya tidak dapat mengungkapkan apa yang saya rasakan kepada orang lain.	SS	S	TS	STS
5	Meskipun sedang mengalami masalah, saya tetap bersemangat dalam mengerjakan sesuatu.	SS	S	TS	STS
6	Banyaknya kritikan dari orang lain dapat menurunkan semangat saya.	SS	S	TS	STS
7	Saya dapat merasakan perasaan yang dialami orangtua saya.	SS	S	TS	STS
8	Saya tidak mempertimbangkan perasaan orang lain dalam bertindak.	SS	S	TS	STS
9	Saya berupaya membina hubungan baik dengan orang yang baru saya kenal.	SS	S	TS	STS
10	Hanya pada sedikit orang saya merasa nyaman.	SS	S	TS	STS
11	Bila saya sedang sedih, saya tahu alasannya.	SS	S	TS	STS
12	Ketika sesuatu terjadi pada saya, saya sering tidak tahu bagaimana suasana hati saya saat itu.	SS	S	TS	STS
13	Meskipun perasaan saya kacau, saya tetap bisa melakukan suatu pekerjaan.	SS	S	TS	STS
14	Ketika perasaan saya tersinggung saat berada di forum, saya cenderung mengeluarkan kemarahan.	SS	S	TS	STS
15	Setiap hari saya selalu mengawali pagi dengan perasaan yakin bahwa saya dapat menjalankan aktivitas pada hari itu dengan baik.	SS	S	TS	STS
16	Saya merasa tidak berdaya meskipun banyak orang yang mendukung saya.	SS	S	TS	STS
17	Saya ikut senang jika ada saudara yang mendapat keberuntungan.	SS	S	TS	STS
18	Saya tetap mengajak bercanda ketika teman saya sedang murung.	SS	S	TS	STS
BUKA HALAMAN BERIKUTNYA, TERIMA KASIH					

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
19	Saya biasanya memulai berkenalan dengan orang baru.	SS	S	TS	STS
20	Saya tidak suka berkumpul dengan teman-teman hanya untuk mengobrol.	SS	S	TS	STS
21	Setiap saya gelisah, saya tahu apa penyebabnya.	SS	S	TS	STS
22	Saya sering tidak menyadari saat saya ingin marah.	SS	S	TS	STS
23	Meskipun saya sedang marah, saya masih bisa berpikir dulu sebelum melampiaskannya.	SS	S	TS	STS
24	Bila saya kesal, saya cenderung mendiamkan semua orang disekitar saya.	SS	S	TS	STS
25	Saya biasanya bangkit dari kegagalan saya sesegera mungkin.	SS	S	TS	STS
26	Kegagalan biasanya membuat saya menjadi tidak memiliki semangat lagi.	SS	S	TS	STS
27	Jika ada teman yang sedang berkeluh-kesah, saya mau mendengarnya.	SS	S	TS	STS
28	Perasaan saya biasa saja ketika ada orang lain yang sedang bersedih.	SS	S	TS	STS
29	Saya berusaha untuk tidak menyakiti orang lain, meskipun telah menyinggung perasaan saya.	SS	S	TS	STS
30	Saya akan tetap diam jika tidak disapa lebih dahulu.	SS	S	TS	STS
TERIMA KASIH ATAS BANTUANNYA					